



MYNDIR: ÁLVUR HARALDSEN

innan styrkilyft. Og fyri hvørja venjing setur hann fleiri kilo á vektstongina, soleiðis at hann gerst sterkari.

– Tú kanst siga, at eg berjist ímóti kilounum. Hvørja ferð eg fari í venjingarmiðstöðina at lyfta, er tað sum ein lítill finala, sum eg bara vil vinna. Og tá eg megni at gera eitt lyft betri ella orki at lyfta tyngri, so er tað ein ótrúliga feit kensla. Hinvegin so er tað líka so keðiligt, tá eitt lyft kiksar, og eg gerist ógvuliga argur og illur inn á meg sjálvan. Tað sigur eitt sindur um, hvussu nógv styrkilyftingin hevur at siga fyri meg, fortelur Bogi Hammer, sum vanliga venur fyra ferðir um vikuna í einar tveir tímar hvørja ferð.

Møtir nógvum fordómum

Bogi Hammer dylir ikki fyri, at tað eru rættiliga nógvir fordómar um tey mannfólkini, ið fáast við styrkivenjing og eru stórir á vøkstri.

– Nógv halda, at vit venja okkum stórar og sterkar, tí vit onkursvegna hava undirlutakenslur. Sjálvur geri eg hetta, tí tað er nakað, eg eri góður til og klári meg væl í. Eg havi altíð verið høgur og eisini hampiliga kraftigur á vøkstri, men eg dugi væl at siggja, at styrkivenjing kann ávirka sjálvsálitið hjá einum ungum, klæntasligum drongi, tá hann fer at venja miðvíst og gerst størri og sterkari, sigur Bogi Hammer.

Við eini útsjón sum Bogi Hammer hevur, sigur hann seg javnan uppliva, at fólk hyggja heldur skeivt eftir sær.

– Fyri at siga akkurát sum er, so kenni eg meg ofta sum teknifilmsfigururin Shrek, soleiðis sum fólk hyggja at mær. Tað er ikki soleiðis, at tey siga nakað, men eitt eygnabrá kann eisini siga rættiliga nógv, sigur Bogi Hammer, sum tó eisini skilir, at fólk eru forvitin og hyggja, júst tí hann er væl størri enn flest onnur mannfólk.

– Summi halda, at menn sum eg siggja vanskaptir út, og tað dugi eg eisini í ein ávísan mun at skilja, tí vit hava jú ikki eina heilt vanliga útsjón. Onkuntíð haldi eg eisini, at tað styggir fólk at siggja menn, ið eru so stórir. Hinvegin eru tað alsamt fleiri, ið venja styrki nú á døgum, og tí haldi eg, at fólk í størri mun enn áður eru farin av venja seg við at siggja hesar stóru menninar, greiðir Bogi Hammer frá.

Í Føroyum er einki alment ítróttarfelag fyri menn sum Boga Hammer, men hann slær fast, at teir eru fleiri, ið venja styrki á einum høgum stigi og ganga høgt upp í ítróttin.

– Eg haldi eisini, at seinastu árin, vit hava havt styrkiskappingar í Føroyum, eru fólk farin at taka okkum og okkara ítróttargrein meira seríøst. Tað sæst eisini, tá kappingar so sum Føroya Sterkasti eru, tí tá klára vit sum einki at fylla eina stóra ítróttarhøll

við eini 2000 áskoðarum, sigur Bogi Hammer.

Ein tann størsti fordómurin, sum fólk hava um menn, ið fáast við styrkilyfting, er, at teir taka ólóglig evni fyri at bliva størri. Spurdur um hetta svarar Bogi Hammer fyrst heilt stutt:

– Onkrir taka ivaleyst okkurt, men tað er ikki nakað, eg havi merkt nógv til, sigur Bogi Hammer, sum sjálvur við jøvnum millumbilum skal til alkohol- og narkoroyndir í sambandi við arbeiðið.

– So tað sigur seg sjálv, at eg fáist ikki við tey ólógligu evnini, slær Bogi Hammer fast, samstundis sum hann vísir á, at hann tekur ymisk kostiskoyti og sokallaði proteinshakes.

Hann heldur, at teir stóru menninir, ið iðka styrkilyfting, eru fyri órætti, júst tí at fólk hava lyndi til at halda, at teir taka ólóglig evni.

– Kikarin skal ístaðin setast á teir ungu, klæntasligu dreingirnar, tí tað eru ofta teir, ið hava kompleksir av ymsum slag og tiskil ynskja at gerast størri og sterkari sum skjótast, tá teir fara undir at venja, sigur Bogi Hammer.

Takkar fyri seg

Seinastu tíðini hevur Bogi Hammer verið rættiliga nógv darvaður av skaðum, ið standast av hørðu venjingunum, og tí hevur hann valt at gevast í summar við at kappast á høgum støði.

– Tað ávirkar míni nærmastu, tá eg fái ymsar snuddir og skaðar, og eg síggi eisini, at tey eru keddi um, at eg má dragast við skaðar. Eg merki væl, at aldurin hevur eina ávirkan á kroppin, hann er slitin og klárar ikki tað sama, sum hann einaferð kláraði, sigur Bogi Hammer, sum til so at siga allar kappingarnar, ið hava verið seinastu trý-fýra árin, hevur fingið nýggjar skaðar.

– Eg veit eisini, at fríggjakvøldið gongur tað heilt sikkurt galið, tí okkurt skal garantera slitna ella fara út av lagi á ein ella annan hátt. Soleiðis er tað bara, og kroppurin heldur simpilthen ikki til hetta meir. Nú er tað ikki tað vert meir, sigur Bogi Hammer og vísir á, at hugurin at venja á høgum støði tó framvegis er til staðar.

– Tað hevði verið stuttligt, um eg var fimm ár yngri og kundi skrætt eini tvey ár úr álmanakkanum og satsa alt upp á ítróttin. Men nú velji eg at steðga, meðan væl er, og so ístaðin bara venja fyri at halda meg í form, tí eg kann ikki halda heilt uppat við styrkivenjing, sigur Bogi Hammer og leggur afturat:

– Onkuntíð verður skipað fyri smáum, óformellum kappingum, og eg skal ikki avvísar, at eg verið at siggja onkra hendingaferð til slíkar kappingar. Men frá í summar er liðugt við teimum stóru kappingunum. Nú kunnu teir yngru sleppa framat, sigur Bogi Hammer.